

**СЕРГЕЙ
НАГОРСКИЙ**

ВЫЖИВАНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ КОМАНДИРА СПЕЦНАЗА

Для военных и гражданских

Харьков
«Фолио»
2015

СОДЕРЖАНИЕ

П Е Р В А Я М Е Д И Ц И Н С К А Я П О М О Щ Ъ (САМОПОМОЩЬ)

Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.....	7
Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.....	8
Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.....	10
Первая медпомощь при кровотечениях.....	11
Первая медпомощь при синдроме сдавливания и закрытых повреждениях.....	13
Понятие о переломах и травматическом шоке.....	14
Первая помощь при переломах.....	15
Первая помощь при ожогах.....	18
Первая помощь при внезапной остановке сердечной деятельности и дыхания.....	19
Первая помощь при отморожениях.....	20
Тепловой удар. Солнечный удар. Обморок.....	21
Утопление. Укус змеи. Укусы насекомыми. Отравление ядовитыми растениями.....	22

У К Р Ы Т И Е

Укрытие от воздействия окружающей среды.....	24
Заслон-навес (варианты).....	25
Заслон от ветра.....	27
Шалаш двускатный.....	27
Шалаш конусный.....	28
Землянка.....	29
В степи. Укрытие из дёрна.....	31
В горах.....	32
В пустыне.....	32
Укрытия из снега и льда.....	32
Конусное укрытие из снега и льда (порядок работы).....	33
Нора в снегу с перекрытием. Снежный домик для одного человека.....	35

О Г О Н Ъ

Способы добычи огня.....	37
Грибной трут.....	37
Способы воспламенения трута.....	39
- аккумуляторная батарея; порох из патрона; с помощью линзы; кремьнь.....	39
- лук; вращение стержня руками; продольное трение стержня руками.....	40
- с помощью химических средств.....	41
Костёр.....	41
- место разведения костра.....	41
- топливо для запального костра.....	42
- береста; разжигательные палочки; жировой светильник; алюминиевые опилки; ГСМ; пиротехника.....	43
Костёр для обогрева (варианты).....	45
Костёр для приготовления пищи (варианты).....	47
Костёр для подачи сигнала бедствия. Костёр для защиты от животных.....	48
Вместо костра.....	
Смесь керосина или технического масла с водой. Смесь ГСМ с песком.....	48
“Труба” или “индейская свеча” (варианты).....	49

В О Д А

Признаки обезвоживания организма.....	51
Сбор и поиск воды.....	52
- Сбор воды во время дождя; сбор росы.....	52
- Туман.....	53
Солнечный дистиллятор.....	53
Сбор воды с помощью растений.....	54
Поиск открытого источника воды.....	55
Поиск грунтовой воды.....	55
Растения - указатели почвенной или грунтовой воды.....	55
Поиск грунтовой воды народными способами.....	61
Поиск воды с помощью биолокации.....	61
- с двумя рамками.....	
- с одной рамкой; с лозой; с маятником.....	62
Вода из снега и льда.....	62
Подготовка воды к употреблению.....	62
- фильтрация воды.....	
- дезинфекция воды медикаментами.....	63
- дезинфекция воды растениями.....	64
- дезинфекция воды кремнием.....	67
- солнечная очистка; намагнитченная вода; очистка воды раскаленным железом, серебром.....	68

П И Щ А

Пища растительного происхождения	70
Крапива (фото, кулинарные рецепты).....	70
Сныть (фото, кулинарные рецепты).....	73
Одуванчик (фото, кулинарные рецепты).....	76
Щавель (фото, кулинарные рецепты).....	79
Подорожник (фото, кулинарные рецепты).....	85
Лопух (фото, кулинарные рецепты).....	87
Клевер (фото, кулинарные рецепты).....	89
Папоротник (фото, кулинарные рецепты).....	91
Иван-чай (фото, кулинарные рецепты).....	94
Пырей ползучий (фото, кулинарные рецепты).....	96
Мать-и-мачеха (фото, кулинарные рецепты).....	98
Лапчатка гусиная (фото, кулинарные рецепты).....	100
Лебеда (фото, кулинарные рецепты).....	102
Людочка (фото, кулинарные рецепты).....	106
Борщевик (фото, кулинарные рецепты).....	108
Пастушья сумка обыкновенная (фото, кулинарные рецепты).....	112
Огуречная трава (фото, кулинарные рецепты).....	114
Кислица обыкновенная (фото, кулинарные рецепты).....	116
Звездчатка средняя (мокрица) (фото, кулинарные рецепты).....	118
Пижама обыкновенная (фото, кулинарные рецепты).....	120
Медуница мягкая, Медуница лекарственная (фото, кулинарные рецепты).....	121
Ярутка полевая (фото, кулинарные рецепты).....	123
Хвощ полевой (фото, кулинарные рецепты).....	124
Тысячелистник обыкновенный (фото, кулинарные рецепты).....	126
Татарник (фото, кулинарные рецепты).....	127
Польнь (фото, кулинарные рецепты).....	129
Кровохлёбка (фото, кулинарные рецепты).....	130
Дудник (дягиль) (фото, кулинарные рецепты).....	131
Ревень (фото, кулинарные рецепты).....	133
Аир болотный (фото, кулинарные рецепты).....	136
Горец птичий (спорыш) (фото, кулинарные рецепты).....	138
Горец живородящий (фото).....	140
Сыть круглая (фото).....	141
Рогоз (фото, кулинарные рецепты).....	142
Камыш (фото, кулинарные рецепты).....	143
Тростник обыкновенный (фото, кулинарные рецепты).....	147
Ряска (фото, кулинарные рецепты).....	148
Водяной орех (чилима, рогольник) (фото, кулинарные рецепты).....	149
Кувшинка белая (фото).....	150
Сусак зонтичный (фото, кулинарные рецепты).....	151
Манник большой (фото).....	152
Частуха (фото).....	152
Первоцвет (фото, кулинарные рецепты).....	153
Каперсник, дикий каперс (фото, кулинарные рецепты).....	155
Цикорий дикий (фото, кулинарные рецепты).....	156
Шафран (фото).....	158
Пион уклоняющийся (фото).....	159
Календула (ноготки) (фото, кулинарные рецепты).....	160
Манжетка (фото, кулинарные рецепты).....	161
Цетрария исландская, исландский мох (фото, кулинарные рецепты).....	162
Очиток пурпуровый (заячья капуста) (фото, кулинарные рецепты).....	164
Портулак (фото, кулинарные рецепты).....	165
Саранка (лилия кудреватая) (фото, кулинарные рецепты).....	167
Съедобные ягоды	
Голубика; черника; магония падуболистная (фото).....	169
Можжевельник; слива колоночая; брусника (фото).....	170
Морозика; земляника лесная; малина (фото).....	171
Княженика; костяника; ежевика (фото).....	172
Бузина черная; барбарис обыкновенный; клюква болотная (фото).....	173
Роза собачья (шиповник); смородина черная; толокнянка (фото).....	174
Кизил мужской; вороника; шелковица черная (фото).....	175
Черемуха (поздняя, обыкновенная, антипка); облепиха (фото).....	176
Боярышник; рябина ария (фото).....	177
Рябина (обыкновенная, глоговина); калина (фото).....	178

Съедобные части деревьев	179
Акация (кулинарные рецепты).....	179
Береза; бук; дуб (кулинарные рецепты).....	180
Сосна (кулинарные рецепты).....	181
Ель (ёлка).....	182
Лиственница; липа; ива; клён.....	183
Каштан; осина; тополь; вяз ржавый; карликовая полярная ива.....	184
ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ	185
Съедобные грибы	
Белый гриб; маслёнок; опёнок осенний; лисичка настоящая (фото).....	191
Польский гриб; подберезовик; подосиновик (желтый, красный) (фото).....	192
Сыроежка болотная; сыроежка буреющая пурпурная (фото).....	193
Сыроежка вино-красная; сыроежка жёлтая; рыжик обыкновенный (фото).....	194
Груздь настоящий (фото).....	195
Съедобные насекомые	196
Съедобные земноводные	
Лягушка, зеленая жаба, обыкновенная жаба (фото).....	197
Уж обыкновенный; змеи; ящерицы; черепахи; двусторчатые моллюски (фото).....	198

О Х О Т А

Охотничьи ловушки.....	199
Петли - ловушки (рис).....	199
Ловушки на птиц (рис).....	200
Ловушки на мелких животных (рис).....	204
Охотничьи ямы - ловушки (рис).....	210
Ловушки на рыбу (рис).....	211
Охота на раков.....	213
Самодельное охотничье оружие.....	215
Метательное оружие: бола; праща.....	215
- ложка; рогатка.....	216
- лук; арбалет.....	217
Духовая трубка.....	218
Колуше-режущее оружие: нож из камня.....	218
- копьё; рогатина; каменный топор.....	219
Слинг; драч.....	220
Сохранение и приготовление мяса дичи	220
Приготовление рыбы.....	229

О Р И Е Н Т И Р О В А Н И Е

Ориентирование на местности.....	231
Определение направлений на стороны горизонта.....	231
Самодельный компас.....	232
По небесным светилам.....	233
Ориентирование по живым ориентирам.....	236
Ориентирование по признакам местных предметов; по прочим признакам.....	236

Д В И Ж Е Н И Е

Секрет движения “по кругу”.....	239
Скорость движения.....	239
Определение расстояний до объектов: на слух; по источнику света ночью.....	240
- с помощью геометрического построения на местности (1-2 варианты).....	241
Схема местности.....	241
Движение в горах	243
Влияние высоты на организм человека.....	243
Опасности в горах.....	244
Породы деревьев, к-е притягивают к себе молнии.....	245
Камнепады; селя; снегопад.....	246
Признаки ухудшения погоды в горах.....	247
Признаки улучшения погоды в горах.....	247
Передвижение по травянистым склонам.....	248
Передвижение по осыпям.....	248
Передвижение по моренам.....	248
Передвижение по снежному рельефу.....	249
Снегоступы.....	249
Движение по степи и полупустыне	250
Движение по болоту	250
Преодоление водной преграды (рис)	253



БОРЬБУ за ЖИЗНЬ надо продолжать невзирая ни на что!

Задача: путем простейших мероприятий спасти свою жизнь или жизнь пострадавшего, уменьшить страдания, предупредить развитие возможных осложнений, облегчить тяжесть течения травмы или заболевания.

*

Кровотечения – это наиболее опасные осложнения ран, непосредственно угрожающие жизни.

1. **Артериальное – самое опасное.** Признаки: алая окраска крови, пульсирующая струей.
2. **Венозное** – непрерывное вытекание крови более темного цвета. При этом явной струи не бывает.
3. **Капиллярное** – повреждение мелких сосудов кожи, подкожной клетчатки и мышц. При этом, кровоточит вся поверхность раны.
4. **Паренхиматозное** – кровотечение внутренних органов: печени, селезенки, почек, легких (**всегда опасно для жизни**).

При внутреннем кровотечении (кровоизлиянии) кровь изливается в ткани, в органы или в полости. При кровоизлиянии в ткани, образуется припухлость (кровоподтек).

Если кровь пропитывает ткани неравномерно и, как следствие, раздвигает их, образуя ограниченную полость, наполненную кровью – это гематома.

Острая потеря 1-2 л. крови, особенно при тяжелых комбинированных поражениях, может привести к смерти.

*

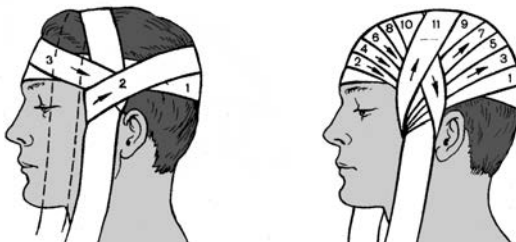
ВНИМАНИЕ:

даже самая небольшая рана представляет угрозу для жизни, т.к. может стать источником заражения различными микробами.

Поэтому, надо как можно быстрее обработать рану антисептиком и наложить стерильную повязку. Повязка состоит из двух частей: внутренней и наружной. Внутренняя часть повязки должна быть стерильной. Наружная – для закрепления и удержания повязки на ране.

Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

На раны волосистой части головы накладывается повязка– «чепец», которая укрепляется полоской бинта за нижнюю челюсть. Кусок бинта, размером до 1 м., надо положить серединой поверх стерильной салфетки, закрывающей рану, на область темени, концы опустить вертикально вниз впереди ушей и удерживать в натянутом состоянии. Вокруг головы сделать круговой закрепляющий ход (1), затем, дойдя до завязки, бинт обернуть вокруг нее и вести косо на затылок (2). На другой стороне бинт также перекинуть вокруг завязки и вести косо на лоб (3). Так, чередуя ходы бинта через затылок на лоб (1-10), каждый раз направляя его более вертикально, закрывают всю волосистую часть головы. После этого 2-3 круговыми ходами укрепить повязку. Концы завязки – завязать под подбородком.



При ранении шеи, гортани или затылка наложить крестообразную повязку.

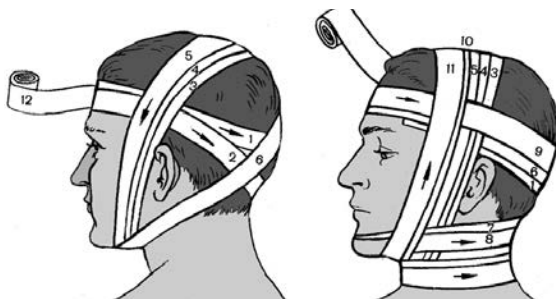
Круговыми ходами бинт сначала укрепить вокруг головы (1,2), а затем выше и позади левого уха его спустить в косом направлении вниз на шею. Далее бинт идет по правой боковой поверхности шеи, закрывает ее переднюю поверхность и возвращается на затылок, проходит выше правого и левого уха, повторяет сделанные ходы. Повязку закрепляется ходами бинта вокруг головы.



При обширных ранах головы, их расположении в области лица лучше накладывать повязку в виде «уздечки».

После 2-3 закрепляющих круговых ходов через лоб бинт провести по затылку на шею и подбородок, сделать несколько вертикальных ходов через подбородок и темя, затем из-под подбородка бинт провести по затылку. Далее повторяются его первоначальные круговые ходы.

Делая дополнительные ходы, можно закрыть все лицо при его ранении.



На нос, лоб и подбородок наложить пращевидную повязку.

Под повязку на рану подложить стерильную салфетку или бинт. Повязку на один глаз надо начать с закрепляющего хода вокруг головы. Далее бинт вести с затылка под правое ухо на правый глаз или под левое ухо на левый глаз. Затем ходы бинта надо чередовать: один – через глаз, второй – вокруг головы.

Повязка на оба глаза состоит из сочетания двух повязок, накладываемых на левый и правый глаз.